

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

5.-9.klase

	pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1.7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				7.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5		
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		393	13.54	14.67	51.58	0.200	0.200	4.040		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Maltas cūkgālas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242		
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624		
kopā:		770	26.85	23.65	111.77	1.020	1.600	13.270		
Launags										
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.			
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
kopā:		252	9.58	16.81	15.73	0	5.000	0.760		
Vakariņas										
Zemnieku brokastis	220	267	12.468	13.239	23.452	0.352		3.333	3;7	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.			
kopā:		365	14.91	15.91	38.80	0.352	3.000	4.593		
Diena kopā:		1781	64.88	71.04	217.88	1.572	9.800	22.663		
	otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		401	24.49	14.94	40.94	0.200	0.400	4.344		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147		
Dzēriens	150	72	0.248		17.55					
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
kopā:		899	26.60	34.90	109.71	2.040	1.200	12.769		
Launags										
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245			12.21	0.02	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		248	3.89	8.36	38.45	0	12.210	0.720		
Vakariņas										
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12		
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.	
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613		
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		505	16.91	21.98	58.39	0.280	0	6.493		
Diena kopā:		2054	71.89	80.19	247.50	2.520	13.810	24.326		



trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9			0.76	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				7.
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		344	11.03	12.46	46.50	0.200	1.000	1.180	
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	166	6.685	9.402	13.485	0.25		3.08	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	202	11.861	12.454	9.708	0.36		1.258	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		792	28.13	35.35	86.51	1.865	1.000	15.414	
Launags									
Cepumi "Skolas"	50	234	3.6	7.45	34.05				1;3;5;7;8
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
kopā:		469	10.99	11.70	75.65	0	0	0.700	
Vakariņas									
Pasta ar dārzeņiem	250	411	2.441	12.768	61.787	0.9		5.111	1;9
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm	200	27	0.099	0.087	6.176			0.29	
kopā:		655	13.18	25.84	81.65	1.020	0	7.258	
Diena kopā:		2261	63.33	85.35	290.31	3.085	2.000	24.552	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3.12	5.7	1.26				1.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		377	12.75	18.15	38.99	0.200	0.400	4.900	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	168	11.354	12.099	3.306	0.25		1.492	1;3
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6	2.784	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Dzēriens	200	96	0.33		23.4				
kopā:		903	31.62	30.84	123.12	1.320	0.600	8.787	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		224	16.46	2.70	33.38	0	0	1.460	
Vakariņas									
Dārzeņu ragū	300	297	5.283	18.448	27.704	0.09	0.09	8.331	9.
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	216	15.652	14.395	5.777	0.111		0.408	1;3;
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		583	23.88	33.49	45.95	0.201	3.090	9.899	
Diena kopā:		2087	84.70	85.17	241.44	1.721	4.090	25.046	



Daily

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		348	9.94	12.85	48.79	0.200	6.000	2.088	
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	80	185	14.99	12.595	2.879	0.08		0.228	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Kālu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		722	28.02	30.27	81.90	1.470	1.370	14.813	
Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		514	16.92	26.44	51.85	0.300	9.800	1.494	
Vakariņas									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6.55	9.905	10.5			0.76	1;7
Griķu pārslu putra	200	188	7.52	3.712	31.43	0.2	1.	1.024	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		423	14.89	13.92	59.13	0.200	6.000	2.484	
Diena kopā:		2007	69.76	83.48	241.67	2.170	23.170	20.879	

 Mariika Raičonoka

